Luis Mamerto Medina

Los tiburones nacen nadando

Educación emocional



Los tiburones nacen nadando

Educación Emocional

Luis Mamerto Medina

Título de la Obra:
"Los tiburones nacen nadando"
Autor: Luis Mamerto Medina.

Primera edición en español: Noviembre 2018.

Diseño y Diagramación: Sandra Landívar R.

Imprenta El Deber.
Impreso en Bolivia.

Material Ilustrativo: Fuente Internet.

Noviembre 2018.
Camiri-Santa Cruz de la Sierra, Bolivia.

DEDICADO A:

Miguel Melgar Cuéllar.
Gerardo Schneider Rossy.
Nancy Terrazas de Arteaga.
Eduardo Vaca Medina.
Amigos entrañables.

EN MEMORIA DE:

Carlos Benjamín Beltrán.
Ronald Mendoza Chávez.
Hugo Jorgensen Altuzarra.
Lucio Melgar Monasterio.
Amigos que se me adelantaron.

"Los tiburones nacen nadando"

Educación Emocional

Contenido

PRIMERA PARTE

SEGUNDA PARTE

PARTE A - DINÁMICAS

PARTE B - BOLIVIA

PARTE C - POESÍAS INÉDITAS

Primera Lección
"Cree en ti mismo"

Controla tus emociones

“Conócete a ti mismo” (Sócrates)

Lamentablemente, nos vemos mejores o peores de lo que somos.

Brian Tracy dice lo siguiente con gran propiedad: “si quieres conocer las razones de su felicidad o infelicidad, de su éxito o su falta de él, de sus ganancias o pérdidas, mira en el espejo que tengas más cerca. La calidad de lo que pienses de la persona que ves ahí, decidirá, en gran medida, la calidad de su vida. Si cambia la manera de pensar de sí mismo, cambiará su vida…”

Nadie nos enseña a ser felices, a disfrutar de la vida. Vivir es sentir, todos tenemos necesidades, deseos, metas.

Hay gente que vive “lamiéndose las heridas” y quejándose de su suerte. Nuestro comportamiento, refleja nuestro pasado y predice nuestro futuro.

Cambiar puede significar renacer. Hay algunos descontentos pero cómodos con su insatisfacción.

Para cambiar, hay que invertir tiempo y constancia. Las cosas no cambian, tú cambias las cosas.

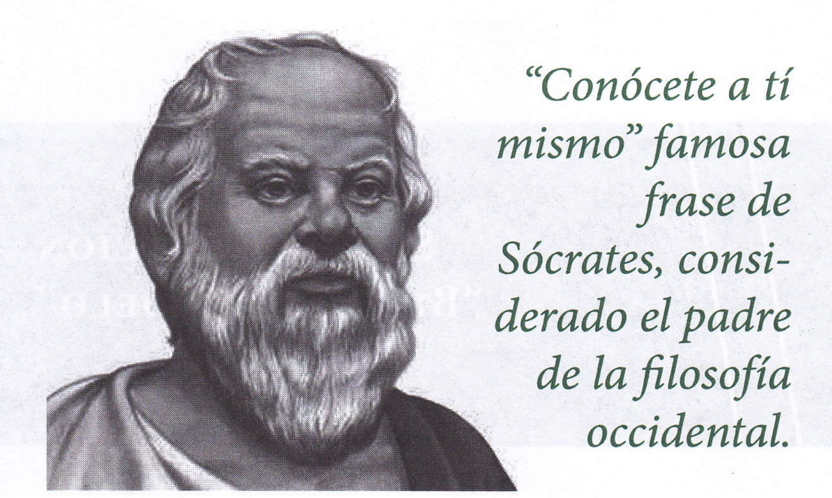
“Si piensas que puedes, acertarás, si piensas que no puedes, también acertarás” (H. Ford).

Apuesta a vivir en la incomodidad hasta que te sientas cómodo. Muchos tienen pensamientos de menosprecio e inutilidad hacia sí mismos.

"Las personas triunfadoras, son las que al levantarse buscan las circunstancias que quieren y si no las hallan, las inventan"(J. Bernard Shaw).

Nadie bate un récord, sin grandes dosis de audacia y confianza.

Equivocarse, es parte del aprendizaje. Reflexionar sobre las fallas cometidas, fomentan la autonomía.



"Conócete a tí mismo" famosa frase de Sócrates, considerado el padre de la filosofía occidental.

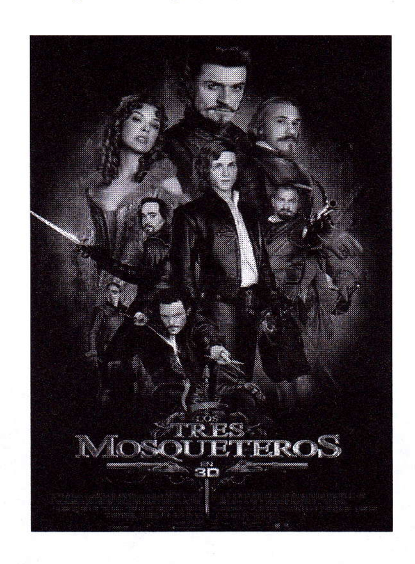
Segunda Lección
"Busca un modelo"

Alejandro Dumas

Dumas Davy de la Palleterie más conocido como Alejandro Dumas, fue un novelista y dramaturgo francés, hijo de un general que al morir, dejó a su familia en la ruina. Llegó a París en 1823, donde gracias al apoyo del Duque de Orleans, se desempeñó como escribiente.

Los tres Mosqueteros que apareció en 1884, significó su salto a la fama, produjo 80 novelas, dejó unos trescientos libros y numerosos artículos.

Sus principales obras fueron "*Los tres mosqueteros*" (1844), "*El conde de Montecristo*" (1845), "*Los Médici*" (1845),"*El tulipán negro*"(1850),"*El hombre de la máscara de hierro*"(1867).
Los tres mosqueteros eran Aramis , Porthos, Athos y D'Artagnan. Su lema era: "*Uno para todos y todos para uno*" que ha pasado a ser un adagio muy popular.



Una de las muchas versiones de Los tres Mosqueteros en película: Ficha técnica

- *Director: Paul W.S Anderson*
- *Año: 2011 con 110 minutos.*
- *Actores: Milla Jovovich, Orlando Bloom, Luke Evans y otros.*

Tercera Lección
"Canta o por lo menos silba"

¿Enamorado ¿Celoso?

"Morirme contigo si te matas y matarme contigo si te mueres" (J. Sabina).

Ya lo dijo Quevedo que el amor es "herida que duele y no se siente, es un soñado bien y mal presente".

El enamoramiento hace perder el sentido común y el juicio, es un estado de enajenación total.

"El amor es una amistad con momentos eróticos", un apasionamiento, una emoción extrema.

Quien ama, sufre. Siente vacíos en el estómago, dolor en el corazón y cansancio en el cuerpo. Se puede considerar una intoxicación emocional. La persona puede volverse esclava del amor.

El celoso es experto en custodiar, acechar, espiar y emboscar. Es una conducta de espionaje y vigilancia.
Quien experimenta celos, siente aprensión, sospecha, angustia y desconfianza.

Los celosos muestran una exquisita sensibilidad hacia cualquier tipo de rechazo.

En los celos confluyen dos emociones: la rabia y el miedo, ambas negativas.

En la celotipia, se confunde el amor con la posesión.

Amar a alguien no significa nunca, sacrificar la identidad personal.

"Los celos son un hilo de temor tan delgado y tan sutil, que si no fuera por vil, podría confundirse con amor".

Cuarta Lección
“Disfruta la vida”

DISFRUTA LA VIDA

Escoger un camino, significa abandonar otros. Quien tiene alegría, ya ha recibido el premio máximo y no echa de menos nada. Tú eliges ser feliz o no.

La felicidad es un estado de satisfacción que lleva a la persona a realizar hechos espléndidos.

Es una emoción ten intensa que a veces duele. Hay personas que llevan un *sí* escrito en su interior y otras que llevan un *NO*.

"¿La vida es triste o soy triste yo?" (A. Nervo). La tristeza puede llevar a la apatía, el desinterés la desilusión o la desesperación. Genera desaliento, desamparo, insignificancia y melancolía. También deseo de alejamiento, aislamiento, pasividad.

Es la emoción negativa por excelencia. "Un muro entre dos jardines" (K. Gibrán).

Sus manifestaciones secundarias son la melancolía, nostalgia (del griego Nostas =regreso y algos=dolor), pena, añoranza, sensibilidad. Se asocia a la pérdida de esperanza.

La pérdida es el desencadenante de casi todos los episodios de tristeza. Es el retrato de un hombre, atacado por el dolor y la soledad.

A veces, la melancolía se convierte en locura creadora, patrimonio del genio.

Recordar y revivir los hechos del pasado, suele constituirse en la fuente principal de tristeza. Duele en ocasiones, mirar hacia atrás.

El ser humano tiene una cierta tendencia a la evocación, el recuerdo. La nostalgia lleva un deseo de regresar a un ayer próximo o perdido en la lejanía de los años.

"La vida no es lo que realmente ha sido, sino como uno la recuerda"

(G. Márquez).

Vemos con dolor, personas instaladas perpetuamente en la amargura, la tristeza, el pesimismo y el desinterés.

Los que se empeñan en ver el lado negativo de las cosas, además de ser infelices, tienen una penosa facilidad de amargar la vida de quienes tienen al lado.

"La felicidad humana es una disposición de la mente" (J. Locke).

Perseguimos como humanos, dos objetivos: Conseguir placer y evitar el dolor, a esto lo llamamos vivir con plenitud; sin embargo, la felicidad es una emoción y como toda emoción es transitoria.

Quinta Lección: "Dedica tiempo para meditar"

Pensamientos

Quisiera ser la canción que te gusta más para así estar en tus labios una eternidad.

Llenas de color mi vida deslumbras mi despertar. Te quiero más cada día y no te puedo olvidar.

Una cosa haré contigo que tú conmigo no harás, quererte toda la vida y no olvidarte jamás.

Con amor se hizo el mundo, con amor te quiero yo, con amor te quieren muchos, pero nadie como yo.

Podré no verte, podré no hablarte pero lo que jamás podré será olvidarte.

Si frío es el invierno, más fría es la soledad, por eso te quiero a mi lado por toda la eternidad.

En la clase de Matemáticas, no sabes ni dos más dos, pero en la clase de amor, le ganas al profesor.

Ese fuego de tu piel y el calor de tu mirada, me hacen sentir como el diablo en su morada.

Si el mar fuera leche y la arena arroz, que rico arroz con leche comeríamos los dos.

Soñé que me amabas, soñé que me querías y por soñar tonterías, de la cama me caía.

Si fueras mexicana, te cantaría una canción, pero como eres boliviana, te entrego mi corazón.

Dicen los dioses y afirman los sabios que para ir al cielo, hay que besar tus labios.



Las flores pierden pétalos, los peces pierden escamas y yo pierdo mi tiempo, pensando en quien no me ama.

Debajo de un árbol sin fruto, me puse a considerar que muy pocos amigos tiene el que no tiene que dar.

Los besos de un estudiante, son como un terrón de azúcar, la mujer que los recibe, hasta los labios se chupa.

El amor es una locura que todo el mundo procura, y sólo el doctor lo cura, sacando una criatura.

El primer amor es libre, el segundo limosnero, el tercero traicionero, no hay amor como el primero.



Sexta Lección: "Cómo lo hicieron"

La Familia Ingalls

La serie conocida también como la pequeña casa en la pradera, refleja la vida de una familia que vivía en un pueblo de colonos de Minnesota, en la década de 1870.

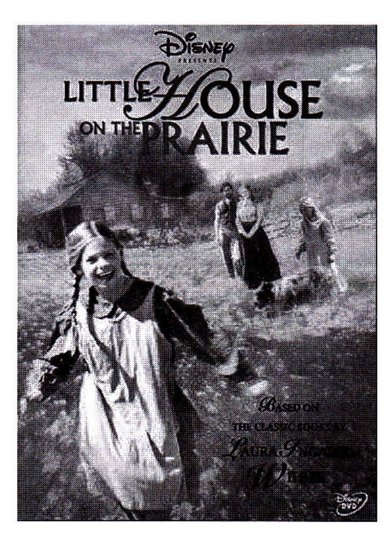
Fue transmitida por la cadena NBC entre 1974 y 1983, se basa en los libros de Laura Ingalls Wilder.

Fueron 11 tomos, escritos en la década de los 30, fueron 205 episodios.

Relata una vida llena de desdichas. Cuentan que en una invasión de langostas, éstas comieron hasta la ropa que Laura llevaba puesta. Su padre era adicto al wisky y vivían en departamentos rentados, una vez tuvieron que salir de noche, huyendo por no poder cancelar el arriendo.

Laura se casó con Almanzo Wilder, pero su situación de pobreza no cambió. Tuvieron una única hija llamada Rose.

Tuvo como protagonistas a Charles Ingalls, su esposa caroline y sus tres hijas: Mary, Laura y Carrie.



Portada de "La pequeña casa en la pradera" escrita por Laura Ingalls Wilder.



La Familia Ingalls, serie que alcanzó un gran éxito en la televisión.

Michael Landon falleció en 1991 a los 54 años con cáncer de páncreas. Saltó a la fama en la serie "Bonanza" entre 1959 y 1973.

La villana de la serie fue Nelly Olsen, quien confesó en la tv que eso le dio oportunidad de desahogarse por los abusos sufridos y que fue como una terapia para ella.

La pequeña casa en la pradera, fue llevada a la Tv por la cadena NBC, basada en los libros de Laura Ingalls Wilder.

Séptima Lección: "La vida sin humor, carece de valor"

El Humor

El humor es un "purgante sicológico". Cuando nos reímos, no podemos estar preocupados.

El humor es una de esas armas con las que el alma lucha por la supervivencia. La risa no es una emoción, es la expresión de la emoción. Proporciona alivio a la tensión.

Permite tratar con ingenio, situaciones disparatadas y afrontar con ironía nuestros fracasos. Tiene además, un carácter contagioso. Si te ríes con alguien, hay una sensación de complicidad.

No existe cosmético más eficaz para el rostro que la felicidad. Con la sonrisa, seducimos, agradamos, inspiramos. Hay vidas más trágicas que otras y hay días que más que grises, se nos antojan negros y hay algunos que son más un estorbo que una ayuda.

El perdón es un acto de libertad. Es una expresión de amor que nos libera de ataduras que nos amargan y enferman el cuerpo. Se trata de una liberación más que de un olvido.

El arrepentimiento del otro no es una condición necesaria para el perdón. Perdonar no es lo mismo que reconciliarse que es una decisión de dos. Es un acto de mayor recompensa para nosotros que para quien nos ofendió.

La envidia es el gusano roedor del mérito. La envidia es la hierba más amarga en las relaciones humanas.

Es tan perniciosa que se asocia con la ambición. Caín y

Abel, Rómulo y Remo son ejemplos históricos de este mal.

En su malignidad hace sufrir tanto a envidiosos como a sus víctimas. Es un dolor causado por la buena suerte que tiene alguien.

Es un sentimiento de incomodidad acompañado de rabia e ira que incapacita llevar una vida saludable. No gira sobre la realidad, sino sobre lo que desea, que no tiene o que le falta.

Hablar de nuestra envidia, significa hablar de nuestras esperanzas más secretas, de nuestros sueños más íntimos, de nuestros fracasos y de nuestra incapacidad.

Resulta más fácil envidiar que trabajar por lo que soñamos. Desea despojar al otro de lo que tiene. Siente la necesidad de criticar, humillar o dañar a la persona envidiada. Busca arruinar la dicha de la que no puede gozar.

"No existe ningún vicio tan dañino para la felicidad humana que la envidia" (Descartes).

Sufren por la veneración, el respeto, la admiración que la sociedad brinda a otros. "Es tan fea la envidia, que siempre anda por el mundo disfrazada" (J. Benavente).

Se centran en buscar defectos, descubrir posibles errores, son embajadores de desgracias. Para ellos el éxito, la riqueza, la felicidad, son fruto del favoritismo y de los privilegios.

Viven a la defensiva, lo que los convierte en irónicos, altaneros, fríos y distantes y algunas veces hirientes. No toman en cuenta las angustias, las luchas, los desafíos, las fatigas que el otro ha soportado por alcanzar sus metas.

Demasiada belleza, demasiado encanto, demasiada inteligencia, los ofusca.

"La envidia y el odio van siempre unidos" (La Bruyere).

"Ningún pavo real envidia la cola de otro, porque está convencido que la suya, es la mejor cola del mundo". Hay personas que no conocen sus afectos ni los quieren conocer. Parece que no les importa nada ni nadie.

"Las personas frías cansan, las muy emocionales, desgastan"(Xavier Guix)."Me estoy burlando de mi dolor para que no te burles tú"(R. Tagore).

El vacío emocional, genera gente insípida (Alexitimia. A=carente de.Lexis=palabra. Thymos=emoción).Padecen analfabetismo sentimental.



CHISTES

-En una cantina, una mujer levanta el brazo con la axila llena de vellos y pregunta: ¿Quién me invita una copa? Al fondo, un borrachito dice; Yo. Cantinero, sirva una copa para la bailarina.

Al rato, la mujer levanta de nuevo el brazo y dice: ¿Quién me invita otra copa? El mismo borrachi-

to dice “Yo” y ordena: Cantinero, otra copa para la bailarina.

Al rato, nuevamente la mujer dice, con el brazo levantado ¿Quién me paga otra copa? El borrachito de nuevo dice: Cantinero, otra copa para la bailarina!
Uno que estaba cerca, le pregunta: Y cómo sabe que es bailarina? A lo que el borrachito contesta: Para levantar la pierna tan alto, debe ser bailarina no?

IIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIII

Se creía Jesucristo y para darle más credibilidad se rodeó de doce apóstoles. Todo iba bien hasta que se acercaba Semana Santa y empezó a decir a los doce,ya viene la pascua y deben matarme! Y como tanto insistía, los doce, se reunieron para tratar el asunto. Uno decía: Seguirlo es una cosa pero matarlo, algo muy diferente. Otro opinaba: Pero si no somos nosotros que queremos matarlo, él es el que lo pide. Entonces a alguien se le ocurre y dice; Por qué no le preguntamos al Comisario y todos estuvieron de acuerdo.
- Fueron a la oficina y el ayudante le dice: Comisario, un grupo de personas le busca. Que pasen ordena el comisario.
- ¿Qué desean? Interroga. ¡conoce al Pastor Martín no? Sí, he oído hablar de él. Bueno, somos sus apóstoles…Y….es que como ya se acerca la Pascua dice que debe morir en Semana Santa y quiere que lo matemos!
- Bueno, dice el comisario, Adelante! ¿Cómo? ¿Nos autoriza matarlo?
- Sí, pero si en tres días no resucita, los meto a todos en la cárcel.

¿Cuál es el colmo de un profesor de Matemáticas? Morir de cálculos.

IIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIII

¿Cuál es el santo de las frutas? Sandía.

IIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIII

Habían dos monjitas, una se va a Africa y otra a Europa. ¿Cómo se llaman las monjitas? Por teléfono.

¿Cuáles son los animales más antiguos? La cebra, el oso panda y el pingüino, porque todavía están en blanco y negro.

IIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIII

En una carrera de peces, ¿quién llega de último? El delfín.

IIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIII

Es algo y a la vez nada ¿Qué es? El pez.

IIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIII

¿Qué le dice una foca a la otra? Aquí hace falta un foco.

IIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIII

¿Qué pasa si un elefante se para en una pata? Deja huérfanos a los patitos y viudo al pato.

IIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIII

¿Qué le dice el azúcar a la leche? Nos vemos en el café.

IIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIII

¿Qué le dice el cuchillo al tomate? Ni siquiera te he tocado y ya estás colorado.

IIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIII

¿Cuál es el animal que come con la cola? Todos. Ni modo que se la saquen para comer.

IIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIII

Bravo como el toro y verde como el loro, ¿quién soy? El locoto.

IIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIII

Son siete hermanitos, si uno se muere, nace otro ¿Quiénes son? Los días de la semana.

IIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIII

¿Cuál es el santo que pica? El zancudo.

IIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIII

Qué animal tiene cara de verdura? El caracol.

Entre todos los peces puede usted decirme ¿cuál es el pez más triste? El pesar.

|||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||

Mientras jugaba con mi hija ella me dijo: Papi te quiero. Y yo a ti. Díselo también a tu mamá. Mami, quiero a mi papi.

|||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||

Un niño rico le dice a uno pobre, en mi casa comemos a la carta, el niño dice, en mi casa también. El que saca la carta come.

|||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||

¿Con qué mató David a Goliat? Le dice la maestra a Pepito. Con una moto. A ver, ¿no fue con una honda? ¿Había que decir también la marca?

|||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||

Mamá ¿Por qué la novia está vestida de blanco? Porque es el día más feliz de su vida. Entonces, ¿por qué el novio está de negro?

Mamá ¿cómo nacen los bebés? Primero sale la cabecita, luego los brazos, sigue el cuerpecito y después los pies. Ahh, ¿Y luego lo arman?.

|||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||

Papá, mi hermanita ha encendido la computadora, Déjala hijo, que juegue un rato. Está bien, pero si el fuego llega a tu cuarto no digas que no te avisé.

|||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||

Me da una habitación con un baño? Le damos la habitación, el baño se lo da usted.

|||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||

Mamá, en la escuela me dicen gorda. Pobrecilla. Gracias mamá. *Pobre silla en la que te sientes.*

|||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||

Por qué la escoba está feliz? Por que está barriendo.

Octava Lección: "Anécdotas"

Anécdotas

Sixto V, elegido Papa en 1585, fue el 228 Pontífice de la Iglesia Católica y uno de los hombres más especiales que han gobernado en Roma. De él se cuentan anécdotas curiosas como ésta narrada a continuación.

Cuando el Papa anterior (Gregorio XIII) estaba ya muriéndose, los cardenales empezaron a pensar en el sucesor y para eso deseaban uno que estuviera bien ancianito para darles a ellos libertad de hacer lo que quisieran, entonces Félix Peretti, que así se llamaba el futuro Sixto V, empezó a aparecer como muy débil de salud y decaído.

Andaba apoyado en un bastón y su voz estaba muy debilitada. Ante esta presencia del cardenal Peretti, los demás cardenales dispusieron elegirlo Papa. Pero apenas lo hubieron elegido, el que parecía un viejito achacoso, se enderezó, tiró lejos el bastón y entonó un canto a Dios con una voz tan fuerte y valerosa que los cardenales se quedaron aterrados.

Una vez elegido Papa, Sixto V se dedicó a obtener que cada uno cumpliera con su deber como lo debía hacer.

Los cardenales estaban muy disgustados porque recordaban que este hombre había sido, de pequeño, un cuidador de cerdos, al cual unos padres franciscanos encontraron leyendo el catecismo, mientras vigilaba sus animalitos.

Y habiendo preguntado que deseaba ser, y obteniendo por respuesta que "un gran hom-

bre de Dios", se lo llevaron y le costearon los estudios. Y por propio esfuerzo, llegó a los más altos puestos.

Esto, disgustaba a los cardenales que un antiguo cuidador de cerdos, los viniera a mandar a ellos que eran todos de altas familias (en ese tiempo los cardenales se elegían entre las familias más ricas y no siempre eran buenas personas como se deseara).

Entonces dispusieron, los cardenales disgustados, mandar pintar un cuadro del Papa Sixto, en medio de una docena de cerdos.

El Papa vio el cuadro y en vez de molestarse, por el atrevimiento, sonrió amablemente y mandó al pintor, que a cada cerdo le pintara un vestido de cardenal. Y así la broma quedaba devuelta.

Novena Lección: "Ponte en Acción"

La Cruz Roja

Un joven suizo, Henri Dunant, en 1859, luego de la batalla de Magenta, quería entrevistarse con el emperador Napoleón III. Esa batalla del 24 de junio, dejó 40.000 muertos y heridos.

Por supuesto los médicos y enfermeras no alcanzaron para atender a tan gran cantidad de dolientes y muchos murieron.

Henri, estaba en lo alto de una cima y vio el campo de batalla, empezó a organizar grupos de ayuda para trasladar a los heridos y poder atenderlos.

Fue tan impresionante la visión que decidió escribir un libro. Tres años más tarde, se publicó.

Sugería que en todas las ciudades, se organizaran grupos de ayuda que se capaciten y fue tanto su alcance que lo invitaron a Ginebra para considerar sus propuestas.

En 1863 se reunieron 17 países que decidieron organizar un Comité en base a la neutralidad, la imparcialidad y la independencia. Los soldados deberían ser tratados como seres sufrientes e indefensos, no como enemigos.

En honor a Suiza, su bandera invirtió los colores, una cruz roja, sobre fondo blanco. En 1901, se le concedió el Premio Nobel de La Paz, muriendo el 30 de octubre de 1910.

Con el tiempo, las ambulancias, los médicos y las enfermeras de esta institución serían respetados y protegidos aun en plena guerra.

DÉCIMA LECCIÓN:
“PERSISTE Y PERSEVERA”

Thomas Alva Edison

Considerado el inventor más prolífico de la historia y con una voluntad de hierro, que se tradujo en más de mil inventos que transformaron el mundo.

A los ocho años, tuvo que dejar la escuela, a juicio del profesor, con cierto nivel de retraso.

Su madre se encargó de educarlo en el hogar. A los doce años, solía pasar las tardes leyendo todo libro de ciencia que caía en sus manos.

En 1876, creo una fábrica de inventos, diez años después, acumulaba ya unos 400 patentes.

En 1874 inventó el telégrafo cuadruplex que permitía enviar y recibir cuatro mensajes de manera simultánea.

En 1880 inventó la bombita incandescente, que tenía un filamento de carbono dentro de un cristal y duraba 40 horas.

El micrófono de carbón que produjo fue usado durante años en telefonía y radiofonía.

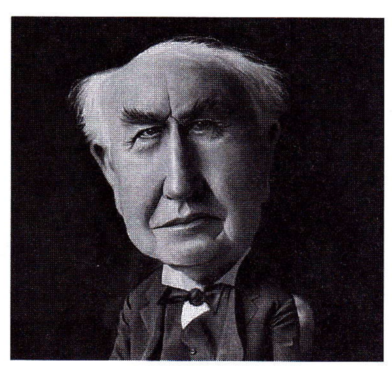
Diseñó baterías recargables de níquel y hierro con electrodos sumergidos en una solución alcalina. Eran más económicas que las de ácido y plomo y las creó pensando en alimentar autos eléctricos, los vehículos del futuro, según él, y no se equivocó sino que fue un adelantado de su tiempo.

En 1913, Ford creó su primer prototipo eléctrico que tenía una autonomía de 160 kilómetros.

El quinetoscopio, era una caja de madera con bobinas con 14 metros de película sobre una lámpara eléctrica que se considera el precursor del cinematógrafo.

Su fonógrafo fue el primer instrumento capaz de reproducir sonidos, inventado en 1876. La primera canción que reprodujo fue "María tenía un corderito" (Mary had a Little lamb).

En 1877 patenta el mimeógrafo, aparato capaz de hacer gran cantidad de copias en papel esténcil.



Caricatura de Tomas Alva Edison.
Fuente: http://www.wittygraphy.com

Creó además, el primer sistema de distribución eléctrica del mundo. Distribuía 110 voltios a 85 usuarios de la calle Pearl en Manhatan, Nueva York.

El dictáfono de su creación, servía para grabar audios, y era usado para captar discursos que luego había que transcribir, lo registró la compañía Columbia Graphophone en 1907 y se lo comercializó con el nombre de Ediphone.

Según dicen atribuía su éxito a un 3% de inspiración y a un 97% de transpiración.

Llevó al congreso de los Estados Unidos un aparato que permitía votar electrónicamente, con dos botones uno que decía sí y otro con el no y se lo rechazaron diciendo que eso iba a fomentar el fraude electoral.

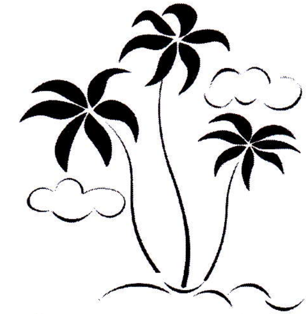
DÉCIMA PRIMERA LECCIÓN: "ALIMÉNTATE SANAMENTE"

Remedios Naturales

Dios en su infinita misericordia, ha puesto delante nuestro una cantidad de elementos que fortalecen y tonifican nuestra vida. He aquí, alguno de ellos:

-El sol: Los rayos vivificantes del sol, hacen que miles de bacterias patógenas mueran, pero que también las plantas se desarrollen y los frutos maduren. Es saludable, darse baños de sol, entre las ocho a diez de la mañana y de las cuatro a seis de la tarde para evitar los dañosos rayos ultravioletas, en las horas de mayor intensidad (Helioterapia).

-El aire: Sin aire no se puede vivir, este elemento es indispensable para personas, animales y vegetales. El viento es el aire en movimiento, de tal suerte que a veces provoca daños cuando la naturaleza se enfurece y también es causante de la erosión del suelo. Es bueno inspirar bocanadas de aire en forma consecutiva, dejando que los pulmones se expandan e insuflar oxígeno al cerebro y la sangre.



-El agua: Este vital elemento, nos permite renovar fuerzas en el cansancio, se la encuentra en forma natural en lagunas, ríos y lagos así como también en vertientes. El agua de mar es salada y no apta para beber. El fenómeno conocido como lluvia, permite irrigar las plantas y favorecer su cre-

cimiento. Los humanos debemos utilizar agua por dentro y por fuera (Hidroterapia).

-El descanso: Necesitamos renovar fuerzas cada día. Durante el sueño, el cuerpo se recupera, el corazón reduce sus latidos y los músculos y órganos, descansan. La sabia fórmula de dividir las 24 horas del día en tres partes, ha sido fruto de un aprendizaje de siglos (8 horas para el trabajo, ocho para el descanso y ocho para el entretenimiento). El no dar el debido descanso al cuerpo provoca irritabilidad y si es excesivo se puede llegar a la extenuación.

-El ejercicio: Vivimos una época donde se ha puesto de moda ir al gimnasio y hacer aerobics. Durante el ejercicio el cuerpo elimina toxinas por medio del sudor y los músculos y tendones se flexibilizan. Los trabajos que son sedentarios, no ayudan al cuerpo, andar en coche tampoco, debemos practicar algún deporte para evitar la obesidad que es un mal de nuestro tiempo y retardar el envejecimiento.

-La temperancia: Una palabra poco conocida pero que significa mesura en el uso de todas las cosas. Sabiduría para emplear bien el tiempo, inteligencia para saber utilizar bien el dinero, autodominio y control de nuestras emociones, educar el paladar y el estómago, saber elegir los entretenimientos durante el tiempo de ocio, etc.

-La dieta: Comer es bueno, pero comer en exceso es dañino. Lo sabemos todos, pero nuestro cuerpo necesita nutrientes que nos darán la energía para enfrentar las necesidades de cada día.

Se necesita prudencia para combinar bien los alimentos haciendo que proteínas y vitaminas, minerales, carbohidratos, frutas, verduras u



hortalizas, oleaginosas y tubérculos todos, contribuyan de manera equilibrada a preservar nuestra salud.

-El vegetarianismo: Algunos estudios como el de la Universidad de Loma Linda en California, permiten deducir que las personas vegetarianas o veganas (Que no comen carne o que son ovo-lacto-vegetarianas) tienen un más alto índice de longevidad.

Aparte del aspecto ético, que rechaza el sacrificio de miles de animales diariamente, para el consumo humano, también sugiere una mejora en el temperamento y en la toma de decisiones, según los escritos de Elena G. de White y la misma Biblia ("Consejos sobre el régimen alimenticio", Daniel capítulo 1).

El sol, el aire, el agua, el descanso, el ejercicio, la temperancia, la dieta, son algunas bondades de Dios para nosotros.

Décima Segunda Lección: "Acepta consejos"

INDIRA GHANDI

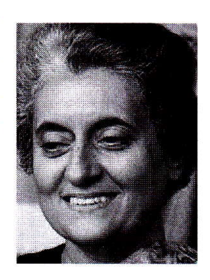
En un país donde se ve el nacimiento de una niña como símbolo de infelicidad, la elección de Indira Ghandi como primera ministra, trascendió el ámbito local.

Nació en 1917, a orillas del Ganges, su marido fue Feroze Ghandi, que no tenía ningún parentesco con el Mahatma.

Su padre fue Jawajarlal Nehru, que fue primer ministro de la India y expulsor de los británicos.
Fue educada en las mejores universidades de Suiza e Inglaterra.

Tenía una gran capacidad de oratoria a la que le supo sacar provecho.

Durante su mandato India ingresó al denominado club nuclear. Aceleró la industrialización del país. En 1974, suspendió las garantías constitucionales para luchar contra la corrupción y la crisis.



Perdió las elecciones, estuvo un breve tiempo en la cárcel acusada de abuso de poder pero de ahí, resurgió victoriosa en 1980.

En ese tiempo su país logró colocarse entre las 15 economías más grandes del mundo. Los países del tercer mundo, le concedieron la presidencia de los Países No Alineados.

Logró escapar de dos atentados, pero en 1984 fue asesinada por dos de sus guardias de seguridad.

Décima Tercera Lección: “¿Y si llega la muerte?”

La Muerte

En palabras del Pr. Alejandro Bullón "la muerte es un elemento extraño en el universo", pero aunque extraño, es algo inevitable.

De acuerdo con el vidente de Patmos, "el postrer enemigo que será destruido, es la muerte", sin lugar a dudas es un enemigo para nuestra eterna felicidad.

San Pablo, hablando de la resurrección, decía: "Entonces diremos, ¿Dónde está oh muerte tu aguijón? O ¿Dónde sepulcro tu victoria? Habrá un día glorioso donde estaremos libres de ella.

Hablando a los Romanos, Saulo de Tarso, ya convertido en San Pablo decía: "La paga del pecado es muerte, más la dádiva de Dios, es vida eterna, en Cristo Jesús Señor nuestro" Qué gran noticia, que tan loable esperanza.

Escribe a los de Tesalónica: "Queremos también hermanos, que no os entristezcáis como aquellos que no tienen esperanza, porque el mismo Señor, con voz de mando, con voz de Arcángel y con trompeta de Dios, descenderá del cielo y los muertos en Cristo resucitarán primero".

El apóstol Juan describe: "Y yo Juan ví la santa ciudad, la nueva Jerusalén, descender del cielo, como una esposa ataviada para su marido" El lugar donde habitarán los redimidos será ese.

Añade: "Y ya no había más muerte ni clamor ni dolor, porque las primeras cosas pasaron" Aleluya.

El Señor Jesús dijo: "El ladrón viene para robar, matar destruir; yo he venido para que tengan vida y para que la tengan en abundancia" ¿Crees esta promesa?

Ya el profeta Isaías, en el Antiguo testamento, declaró: "Vi un cielo nuevo y una tierra nueva, porque el primer cielo y la primera tierra pasaron y el mar ya no existía más"

"Yo Jehová, crearé cielos nuevos y tierra nueva donde more la justicia"

¿Un dolor te aqueja? ¿Padeces alguna enfermedad?
¿Has llorado mucho por algo?
¿Has clamado o gritado en tu impotencia?

Pues para ti y para mí son estas buenas noticias, porque eso es el evangelio, buenas nuevas.

"Y vendrá día cuando los que están en los sepulcros (no en el cielo ni en el infierno) oirán su voz y unos para alegría y otros para confusión perpetua".

"El lobo habitará con el cabrito", incluso los animales estarán ahí. Tu mascota tal vez, a la que amaste y la muerte te arrebató.

"Y ya no había más muerte ni clamor ni dolor, porque las primeras cosas pasaron"

Décima Cuarta Lección: "Hablemos del cerebro"

Hablemos del cerebro

"El cerebro es un lugar muy grande dentro de un espacio muy pequeño" (Carl Sagan).

En el hemisferio derecho se asienta la inteligencia, lineal, racional, lógica. En el izquierdo está la inteligencia asociativa, creativa e intuitiva, holística.

"Hay dos cerebros en la cabeza, uno que facilita la inteligencia y otro que facilita el sentimiento" (Caristos).

El sistema límbico está encargado de la memoria y el lugar donde se procesan distintas emociones.

La amígdala representa el corazón de nuestras emociones.

Cuando nos emocionamos, las neuronas de la amígdala se activan y esto provoca efectos en nuestros estilos cognitivos.

Es la centinela emocional, se encarga de las respuestas conductuales automáticas y hormonales.

Ejerce un control sobre lo que hacemos incluso mientras el cerebro pensante (neocorteza) está intentando tomar una decisión.

Cuando hacemos lo que necesitamos no siempre coincide con lo que queremos o deseamos. "Todos nacemos como príncipes o princesas, nuestras decisiones nos convierten en sapos o ranas encantadas" (Berne).

Algunas inquietudes nos ayudan a aprender a convivir con lo inevitable.

Otras terapias permiten un desbloqueo mental, favoreciendo sacar la coraza emocional que tenemos.

Permite que la energía fluya por esos canales energéticos.

Soy un cerebro, Watson. El resto de mí es un mero apéndice.

Arthur Conan Doyle, La piedra de Mazarino.

Todo hombre puede ser, si se lo propone, escultor de su propio cerebro."

Santiago Ramón y Cajal (Médico español, premio Nobel de Medicina en 1906).

Décimo Quinta Lección: "Enfrenta el miedo"

Enfrenta el Miedo

Todos padecemos o hemos padecido el miedo. Miedo al amor, a la muerte, miedo a los otros, miedo a nosotros mismos, miedo al abandono y al fracaso.

Sin embargo, es éste un reflejo indispensable para la supervivencia, igual que el dolor. Un aliado que nos salva y un enemigo que nos paraliza.

Decidimos no alimentar malos sentimientos y desaprender otros. Algunos sistemas educativos llevan a la medrosidad.

Una educación que insiste en los peligros de las situaciones. El que quiere no ver un objeto, antes o después, acaba chocándose con él.

"Quien teme sufrir, ya sufre el temor" (P. Chow). El miedo no es más que un deseo al revés.

El miedo conduce a la evitación, taparse los ojos o meterse debajo de la sábana.

La obscuridad engendra los miedos y los miedos, fantasmas. El miedo es un enemigo al que debemos enfrentar pero nunca destruir.

El fracaso es un miedo a triunfar. Debes atreverte a salir de la oscuridad, abandonar toda actitud pesimista sino, te darás cuenta que tus miedos fueron más fuertes que tus sueños.

La vergüenza es un sufrimiento gratuito que nos impide disfrutar de la vida. Es familiar cercano de la culpa.

"Hay un remedio para las

culpas, reconocerlas" (Crillparzer).

La culpa nos hace angustiarnos, torturarnos y despreciarnos. Nos encierra en la soledad y el silencio. En la serenidad, alguien se contiene y se golpea brutalmente a si mismo.

La ira y la tristeza son emociones que se realimentan. La antesala de la ira es el enfado. La ira oye pero a causa de su encaloramiento y de su naturaleza precipitada, no escucha lo que se le ordena y se lanza a la venganza.

El resentimiento es un sentimiento oculto bajo mil llaves.

Se observa en los que han padecido una intoxicación sentimental.

"El que busca venganza, debe cavar dos fozas" (Proverbio chino). El punto de partida del resentimiento es el deseo de venganza.

La vergüenza es desorganizadora, pertubadora y dolorosa. Es una enfermedad del alma.

Hay secretos que causan vergüenza y son guardados bajo llave. Esto lleva a las personas a una vida de silencio, inactividad y mentiras. La respuesta externa es el ocultamiento y la interna la negación.

La pobreza ha sido una permanente fuente de vergüenza. La sexualidad femenina, está estrechamente ligada a la vergüenza. La mujer debe ser pasiva y sumisa, lo que las hace vivir un auténtico calvario.

Las comparaciones generan vergüenza en los niños. No eres fuerte, atractivo, delgado, rico o productivo como otros. Utilizan tu economía, tu acento, tus arrugas, tu enferme-

dad, tu infertilidad y muchas cosas más para avergonzarte. Nos hacen sentir monstruosos e inaceptables.

La comparación envenena.

En el caso de la vergüenza, el cuerpo ha sido el gran protagonista. Envejecer puede generar vergüenza en esta sociedad que pondera la juventud.

A las mujeres se les ha enseñado a ocultar su edad y tratarla como en secreto vergonzoso.

Se trata de un sentimiento de aversión a nosotros mismos, una visión odiosa de nosotros.

El afán de protagonismo hace a algunos creer que son "el ombligo del mundo" por no decir otra cosa. Para sanar este narcisismo, hay que aceptarse, conocerse y quererse.

Los que superan su propia vergüenza se convierten en comunicadores, actores, bailarines, cantantes famosos.

Aliviar la vergüenza, exige analizarla, cuestionarla, buscar sus raíces. Es una fuente de sufrimiento, no permitas que te corroa.

"Quien teme sufrir, ya sufre el temor"
(P. Chow).

Una autoestima saludable es el antídoto contra la vergüenza. Cuando te equivoques recuerda que es la oportunidad de corregir y aprender.

Décimo Sexta Lección: ”Hormonas de la Felicidad”

Hormonas de la Felicidad

La palabra *felicidad* empieza con fe.

El estado emocional, depende en gran parte de nuestras hormonas. La endorfina, la serotonina, dopamina y oxitocina es el grupo de químicos naturales que hacen que seamos felices.

Las hormonas son sustancias solubles producidas en muy pequeñas cantidades.
Parece ser que la oxitocina es la hormona del amor y mucho más ya que puede ayudar a nuestro cerebro a lidiar con diferentes tipos de situaciones.

Nuestro cuerpo es capaz de producir una serie de hormonas, tres de las cuales son responsables del placer y la motivación (dopamina), alivia el estado de ánimo (serotonina) y producir felicidad (endorfina).

La dopamina es un mensajero químico o neurotransmisor del sistema nervioso central, activa cinco tipos de receptores celulares de dopamina de d1 a d5.

Esta sustancia aunque es producida en diferentes partes del cerebro, encuentra su fábrica principal en la zona del mesencéfalo.

Se considera que la serotonina puede afectar el estado de ánimo, el comportamiento social, el apetito y la digestión, el sueño, la memoria, el deseo y el desempeño sexual de una persona.

La oxitocina es un neuromodulador de comportamientos, regula las contracciones uterinas durante el coito, también conocida como las

hormonas de la monogamia, estimula el cerebro masculino lo que aumenta el atractivo de su compañera, lo que nos diferencia de los otros mamíferos que no tienen una sola compañera sexual.

La dopamina cumple muchas funciones en el cerebro, la cognición, la actividad motora, la motivación, la producción de leche, el sueño, el humor, la atención y el aprendizaje.

El amor libera dopamina, por eso cuando nos enamoramos, nos sentimos excitados, llenos de energía y nuestra percepción de la vida es magnífica.

El cortisol es la hormona de la ansiedad. Puede hacer aparecer fatiga y depresión.

"Orar es el acto de abrir el corazón a Dios como un amigo" ("El Camino a Cristo" Elena G. de White).

"Conságrate a Dios cada mañana, haz de esto tu primer trabajo" (Elena G. de White).

Segunda Parte

DINÁMICAS

Soy acampante
El manzano
La danza e´Malumbé
La danza de los esqueletos
La risa de las vocales
Nace el día
A pata pelao
La mar estaba serena
Sube la espumita
Qué hermoso día
Arde Londres
Viva la compañía
El chofer
La chacra
La batalla del calentamiento
No sé lo que me pasa
La pompa de Jabón
Yo quiero ir al río
Caminando por el bosque
El campanario
El Chepi-chepi
El sultán
Hay un balde



Soy Acampante

Soy acampante (soy acampante)
de corazón (de corazón)
y acamparé (y acamparé)
con ilusión (con ilusión)
soy acampante de corazón,
y acamparé con ilusión.

Al río iré (al río iré)
me bañaré (me bañaré)
y saltaré (y saltaré)
como un salmón (como un salmón)
al río iré, me bañaré,
y saltaré como un salmón.

Cocinaré (cocinaré)
en gran fogón (en gran fogón)
y a dios daré (y a dios daré)
mi corazón (mi corazón)
cocinaré en gran fogón
y a dios dar daré mi corazón.

Aquí termina (aquí termina)
esta canción (esta canción)
del acampante (del acampante)
de corazón (de corazón)
aquí termina esta canción
del acampante de corazón.

El Manzano

Aquel manzano ya no floreció,
será tal vez por su vejez,
por eso mi alma se entristeció
al ver que se marchitó.



Recién (recién)
ayer (ayer)
he visto yo al pasar (pasar)
que ya (que ya)
no está (no está)
el manzano amigo de aquel lugar.

La danza e Malumbé

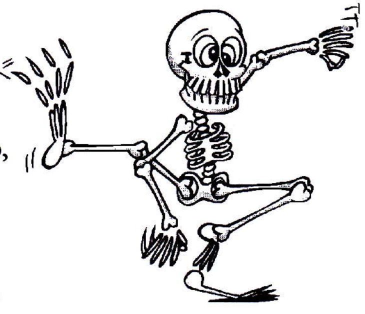
En la danza e malumbé,
quien la baila, quien la ve
en la danza e malumbé
quien la danza, quién la ve.

UN DEDÉ
UN PALMÉ
UN CODÉ
UN HOMBRÉ
UN PECHÉ
UN FRENTÉ
UN LENGUÉ.

La Danza de los Esqueletos

Cuando el reloj, marca la una.
Los esqueletos salen de la tumba.
TUMBA, TUMBA, CATA TUMBA
TUMBA, TUMBA, TUMBA GUA.
Cuando el reloj marca las dos,
los esqueletos baten su arroz.

Cuando el reloj marca las tres,
los esqueletos alzan los pies.



Cuando el reloj marca las cuatro,
los esqueletos se atan el zapato..

Cuando el reloj marca las cinco,
los esqueletos dan unos brincos.

Cuando el reloj marca las seis,
los esqueletos nombran su rey.

Cuando el reloj marca las siete,
los esqueletos van al retrete.

Cuando el reloj marca las ocho,
los esqueletos comen un bizcocho.

Cuando el reloj marca las nueve,
los esqueletos miran si no llueve.

Cuando el reloj marca las diez,
los esqueletos andan al revés.

TUMBA TUMBA
CATA TUMBA
TUMBA TUMBA,
TUMBA GUÁ

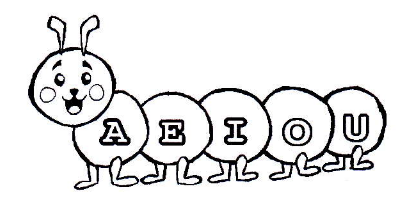
La Risa de las Vocales

Hoy lleno de alegría, ja, ja,
ja, ja,
hoy lleno de alegría me río
con la a
ja, ja, ja, ja, ja, ja, me río
con la a.

Y yo por no ser menos je,
je, je, je, je,
y yo por no ser menos me
río con la e,
je je je, je je je, me río con
la e.

Mi letra es bonita ji ji ji ji ji,
mi letra es bonita, me río
con la i,
ji ji ji, ji ji ji, me río con la i.

Mi letra es redonda jo, jo,
jo, jo, jo,
mi letra es redonda, me río
con la o
jo jo jo,jo jo jo, me río con
la o.
Mi letra es muy gruesa ju,



ju, ju,
mi letra es muy gruesa me
río con la u
ju, ju, ju, ju ju, me río con
la u.

Nace el dia

Nace el día (nace el día)
lindo es (lindo es)
debes despertarte(debes
despertarte)
dormilón (dormilón).

Campanero (campanero)
¿duermes tú? (duermes tú?)
toca la campana (toca la
campana)

ding, dong, dang (ding, dong, dang).

Reumatismo (reumatismo)
¡qué dolor! (qué dolor)
todo el cuerpo duele (todo el cuerpo duele)
va a llover (va a llover).



A Pata Pelao

Domigo Tell(Domingo Tell)
El invencible (el invencible)
Que a los vikingos les dio su libertad
(A pata pelao)

Y los vikingos (a pata pelao)
En recompensa (a pata pelao)
Le regalaron un tarro e mermelao (a pata pelao)

La mar estaba serena

La mar estaba serena, serena estaba la mar,
la mar estaba serena, serena estaba la mar.

Con a.......
la mar astaba sarana, sarana astaba la mar,
la mar astaba asarana, sarana astaba la mar.

Con e.......
lemer estebe serene, serene estebe le mer,
le mer estebe serene, serene estebe le mer.

Con i ......
li mir istibi sirini, sirini istibi li mir,
li mir istibi sirini, sirini istibi li mir.

Con o.....
lo mor ostobo sorono, soro-

no ostobo lo mor,
lo mor ostobo sorono, sorono
ostobo lo mor.

Con u.....
lu mur ustubu surunu,
surunu ustubu lu mur,
lu mur ustubu surunu,
surunu ustubu lu mur.

La mar estaba serena, serena
estaba la mar, etc ..

SUBE LA ESPUMITA

Sube, sube, sube la espumita,
sube, sube, sube la espumita,
y mi corazón, palpita, palpita,
palpita.

Con a....
saba, saba, saba la aspamata,
saba saba, saba la aspamata,
a ma carazán, palpata, palpa-
ta, palpata.

Con e......
sebe, sebe, sebe le espe-
mete,
sebe, sebe, sebe le espe-
mete,
e me querezén, pelpete,
pelpete, pelpete.

Con i.....
sibi, sibi, sibi li ispimiti,
sibi, sibi, sibi li ispimiti,
i mi quirizín, pilpiti, pilpi-
ti, pilpiti.

Con o....
sobo, sobo, sobo lo ospo-
moto,
sobo, sobo, sobo lo ospo-
moto,
o mo corozón, polpoto,
polpoto, polpoto.

Con u......
subu,subu,subu lu uspu-
mutu,
subu,subu, subu lu uspu-
mutu,
u mu curuzún, pulputu,
pulputu, pulputu.

Que hermoso día

Que hermoso día nos tocó,
al campo iremos sin temor,
bajo la mirada del creador,
reina la alegría y el buen humor,
reina la alegría y el buen humor.



Arde Londres

¡Arde Londres! (arde Londres)
los bomberos (los bomberos)
¡fuego! ¡fuego!(fuego, fuego)
echale agua (echale agua).

Viva la compañía
unidos cantemos en esta canción.



¡Viva la compañía!

amor para todos es la inspiración
¡viva la compañía!
viva la vida, la vida, el amor,
viva la vida, la vida, el amor.
¡viva el amor! ¡viva el amor!
¡viva la compañía!

El Chofer

Chofer, chofer, chofer,
apura el motor,
que está faltando nafta
para el carburador (dos veces todo)

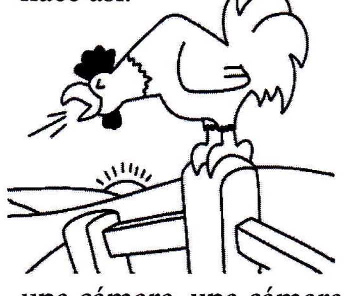
Yo tengo un chofer,
que es una maravilla,
maneja con los pies,
y frena con la rodilla.



La chacra

Vengan a ver mi chacra,
vengan todos.
vengan a ver mi chacra
que es hermosa…

Tengo un gallo que hace
así, tengo un gallo que
hace así:



upa cámara, upa cámara,
upa, upa, upa.
vengan a ver mi cha-
cra…

Tengo un loro que hace
así, tengo un loro que
hace así:
no sabe, no sabe, tiene
que aprender,
¡orejas de burro, le va-
mos a poner!

La batalla del calentamiento

Esta es la batalla del calenta-
miento,
habrá que ver la carga del
jinete,
¡jinete! ¡a la carga! una
mano…

Esta es la batalla del….la
otra mano.

Esta es la batalla del …..un
pie.

Esta es la batalla del …el
otro pie.

Esta es la batalla del…la
cabeza.

Esta es la batalla ….el cuer-
po.

Esta es la batalla del….la
cola.

No se lo que me pasa

No se lo que me pasa cuan-
do muevo el dedini
cuando muevo el dedini,
cuando muevo el dedini,
no se lo que me pasa cuan-
do muevo el dedini,
y es que estoy loco por ti.

Boogie, boogie, boogie,
boogie ¡hey!
boogie, boogie, boogie,
boogie ¡hey!
boogie, boogie, boogie ,
boogie ¡hey!
y es que estoy loco por ti
¡hey!

No se lo que me pasa cuan-
do muevo el ojini,
cuando muevo el ojini…

No se lo que me pasa cuan-
do muevo el piesini….



La pompa de jabón

Tú eres una pompa de ja-
bón …fiu, fiu..
tú eres una pompa de
jabón,
tan chiquitita, tan livianita,
tu eres una pompa de
jabón.

Cuando yo te quiero alcan-
zar,
tú te pones a volar,
y en instante vano, tú me
das la mano
y tú comienzas a volar.

Tú eres una pompa de
jabón…..



Yo quiero ir al río

Yo quiero ir al río (yo quiero ir al río)
quiero mirar los peces
(quiero mirar los peces)

¡Soy un explorador! (soy un explorador)
oir el eco (oír el eco)
como me llama (como me llama).

Oír el eco de mi voz en las montañas
(oír el eco de mi voz en las montañas)

¡Soy un explorador!

Caminando por el Bosque

Caminando por el bosque
con un monstruo me encontré
como no tenía nombre
de ....me acordé.

Oh,.........que feo eres tú,
con tu cara de elefante
y tus piernas de avestruz.

Caminando por el bosque
con un monstruo me encontré
como no tenía nombre
de ....me acordé.

Oh,.........que feo eres tú,
con tu cara de elefante
y tus piernas de avestruz.

El Campanario

Son palmadas tres,
y con los pies también,
alrededor del campanario,
una vez.

Saludos por aquí,
saludos por allá,
alrededor del campanario
una vez.



El Chepi-Chepi

Fui a Nueva York
a ver a la Mary,
la Mary me enseñó
a jugar el chepi-chepi.
Juega el chepi-chepi,
juega el chepi-chepi,
juega el chepi-chepi,
pero juégalo bien, ¡Hey!.



El Sultán



El sultán tenía una pipa de
hojalata,
con cien mil incrustaciones
de oro y plata.

SACA, SACA LA CASACA
QUE YO SACO,
ME LA SACA DE MI
CASA, SAAAAAAACA.

El sultán tenía una pipa de
caoba,
que limpiaba con los pelos
de una escoba.

SACA, SACA LA CASA-
CA.....................

El sultán tenía una pipa de castaño,
que podía estar lustrando
todo el año.

SACA, SACA LA CASA-
CA...............

Como no tenía trabajo se tiraba,
se tiraba los pelillos del soba-
co.

SACA, SACA LA CASA-
CA.................

Hay un Balde

Hay un balde en el fondo de la mar.
hay un balde en el fondo de la mar,
hay un balde, hay un balde,
hay un balde en el fondo de la mar.

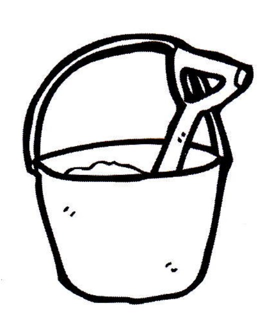
Hay un palo en el balde en el fondo de la mar,
hay un palo, hay un palo,
hay un palo en el balde,
en el fondo de la mar.

Hay un clavo, en el palo, en el balde,
en el fondo de la mar.

hay un gato, en el clavo ,
en el palo, en el balde,
en el fondo de la mar.

Hay un rabo en el gato,
en el clavo, en el palo,
en el balde, en el fondo de la mar.

Hay un lazo en el rabo,
en el gato, en el clavo,
en el palo, en el balde,
en el fondo de la mar.



BOLIVIA
“REMIX BOLIVIANO”

B

Remix Boliviano

Viva Mi Patria Bolivia,
una gran nación,
por ella doy mi vida, también
mi corazón.....

Potosino soy, de la tierra linda,
Potosino soy de la tierra buena,
donde el indio toca su quena,
donde el indio toca su quena......

Oh Cochabamba querida,
ciudad de mágico encanto,
a ti te entrego mi vida,
en este mi humilde canto....

Cuando yo me vaya lejos de Oruro,
cuando yo me vaya lejos de Oruro,
morenada cantaré, morenada sí,
morenada bailaré con todo mi corazón....
Trinidad, Trinidad, Trinidad,
del Beni sos la hermosa capital,
donde tus mujeres son hermosas
y toditas orgullosas de alegría sin igual,
en el jocheo de toros la encontré,
peladinga y me enamoré,
luego yo te besé a orillas del Mamoré...

Pandinita hermosa tu eres mi único querer
por eso no te puedo olvidar,
muchachita de alma norestar,
y con tus palmeras de belleza sin igual,
querida tierra sin par, morena mi amor,
bañada de sol, por eso yo te quiero
Ay pandinita de mi corazón,
brindo esta canción a mi suelo natal,
Y con mucha alegría ayudadme a decir:

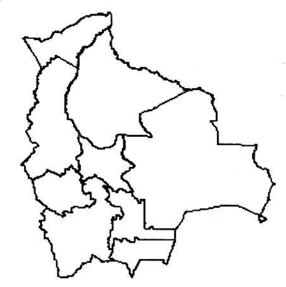
¡Viva Pando! Mi amor....

A vos, a vos que sabes del amor,
a vos te pregunto por qué hay dolor,
dolor de amar, dolor de olvidar,
si en la alegría también hay dolor,
dolor de amar, dolor de olvidar,
si en la alegría también hay dolor.

En una tutuma podría caber
toda la alegría que yo conseguí,
un gran jasayé no podría caber,
con todas las penas que dejaron en mí,
hay lunita que entre nubes sos un curucusí,
a vos que te quieren y te cantan,
mandame una esperanza en rayitos de color,
allí hasta el río Piray, que por sus corrientes
mis lágrimas vertí.........

Soy de aquel, pueblo de las flores,
del valle andaluz, bañado de luz,
ebrio de colores, del valle andaluz,
bañado de luz, ebrio de colores,
por el Moto Mendez, que nació en mi pueblo,
canto con el alma la cueca chapaca
¡Viva San Lorenzo!....

Oh linda La Paz,
oh bella ciudad, quien te conoce
no olvida jamás, oh linda La Paz..



¡Salve, Oh Patria!

Letra: José Aguirre Achá.
Musica: Fray Bernardino Gonzáles.

Salve, salve, oh tierra feraz bendecida,
salve, salve, oh patria fecunda en valor.

Nuestro orgullo es deberte la vida,
nuestro anhelo morir por tu honor,
nuestro orgullo es deberte la vida
y nuestro anhelo morir por tu honor.

¡Salve oh patria, salve!

Se atesora en La Paz tu civismo,
también Charcas la culta está en ti,
Cochabamba probó tu heroísmo
y tu riqueza sin par Potosí.

Pando y Beni tu hermoso futuro
y te brinda su Edén Santa Cruz,
el poder de tus brazos Oruro
y Tarija tu tipo andaluz,
y Tarija tu tipo andaluz.

Soy Boliviano



Soy boliviano,
viva mi patria,
mi patria es bella,
como la estrella
matutinal.

Y los colores de mi bandera,
que al cielo pinta,
con esa cinta,
iris de paz.

Por eso cuando,
la pongo al viento,
suelta y ligera,
¿qué otra bandera,
mejor será?

Viva mi patria,
vivan sus héroes,
pendón glorioso,
de ti orgulloso,
siempre estaré.

Feliz si puedo,
vivir contando
tu insigne historia,
y de tu gloria,
mártir morir.

Poesías Inéditas C

Para mi Facultad

Saludo en este día
a todos los petroleros,
que se sacaron la mugre
para ser ingenieros.

A los agropecuarios
porque su trabajo y carrera
nunca fueron un santuario.

A contabilidad, conocidos por su habilidad,
que con presupuesto y balance
casi nos dejan en trance.

A enfermería, que para sacarnos sangre,
quieren que vamos con hambre.

Que los de ciencias, sigan formando consciencias
y que su misión siempre sea la educación.

Que los de informática y sistemas,
nunca se crean la gran crema.

Que en administración busquen la innovación.

A monitoreo que siempre van de paseo,
inspeccionando el ambiente,

para que la tierra no se nos caliente.

Que los que anhelan ser dentistas,
con una sonrisa quieran alegrarnos la vista.
que en derecho, el título de doctor,
no lo tomen muy a pecho.

Decirle al decano,
que su trabajo no ha sido en vano.

A los administrativos,
que hacen que su escritorio
se convierta en observatorio.

Que al personal de limpieza
no se le note pereza
que el señor secretario,
funge también de actuario,
y que su único vicio,
es ser un multioficio.

A los universitarios,
que madrugan a diario,
que nuestra Facultad,
sea sinónimo de amistad,
que busquemos la calidad,
y que para la posteridad,
sea un orgullo ésta Universidad.

A Tarija

Tarija ,¿quién no ha proba-
do tu vino?
o como dice el dicho: sino
¿a qué carajos vino?

Don Luis de Fuentes al
fundarte,
hizo un puente para unirte,
con la españa floreciente,
y así por nunca morirte.

La cuesta de sama
ha inspirado canciones,
con muy grandes emocio-
nes
y dichos de toda gama.

El Rio Guadalquivir,
con sus orillas y arenas,
te invitan a vivir,
en esta tierra tan buena.

El moto méndez tu héroe,
en el combate la tablada
dejó en la historia escrito:
"libertad queremos hoy"
fue como un rayo su grito.

tus poetas, sus escritos,
tu gente que sobresale
han demostrado con creces,
todo lo que un chapaco vale.

Y ahora con tus viñedos,
con tus flores, con tus
mozas
solo me queda decir:
"aquí vine, aquí me quedo"

Dios te bendiga tarija,
y te de prosperidad,
y que podamos nombrarte,
por toda la eternidad.

Matrimonio

Se casaron y fueron felices,
esa es una gran mentira
ahí comienza nuestra lucha,
y la caza de perdices.

Te esconden la billetera
y te sacan tus billetes,
no lo podrás denunciar,
solo meterte al retrete.

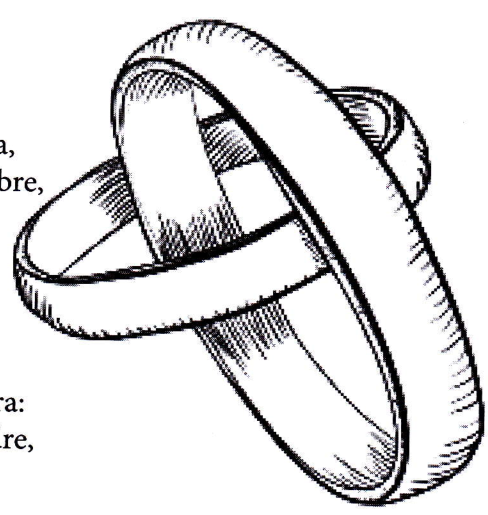
Primero te pide hablar,
luego te va a insultar,
después te va a arañar,
y tendrás que soportar.

Que la plata no le alcanza,
que los niños pasan hambre,
y tu dices : cómo no,
si a ella le crece la panza.

Se embaraza de mirarla,
eso dices murmurando,
cuando en tu oreja susurra:
si no fueras de nuevo padre,
te mereces una zurra.

Primero te pide casa,
después moto y automóvil,
tú dices: en que pequé,
sin que ella mire tu móvil.

O la aguantas o te largas,
o la soportas y punto,
pide a Dios que te ilumine,
para saldar este asunto.



Mi Hija

Ayer cumplió años mi hija,
la choquita, la primera, la bonita.
Siempre se las dio de oradora,
de consejera y comunicadora.

Eres para tus hermanos un ejemplo,
para mí eres mi orgullo,
y para la radio, tu templo.

Primero en Santa Cruz,
luego en Cochabamba,
ahora en Jacareí,
en el mismísimo Sao Paulo.

Si aún no te has casado,
eso a mí no me asusta,
sigue logrando tus metas,
y haz nomás lo que te gusta.

Aunque lejos, van los besos,
los abrazos, la añoranza,
Dios te conceda valor, energía y esperanza.

Felicidades mi hija,
te extrañamos y valoramos,
nos serviremos con caña,
al volver a verte mañana.



Para una gran mujer

Cuando te conocí,
eras solo una estudiante,
pero tu rostro radiante,
se quedó dentro de mí.

Con esos tus negros ojazos,
y tu cuerpo de guitarra,
me sentía como un bagazo,
colgado en una parra.

Después que te graduaste,
yo tuve que alejarme,
y a lo lejos consolarme
con aquello que lograste.

No se que fue lo que hice,
pero al fin te conquisté,
fueron los días más felices,
que en mi vida disfruté.

A nadie pedí permiso,
ni a tus padres, ni a tus hijos
como si el destino me indujera
a que hiciera lo que él quiso.

No se si en verdad me amaste,
si me recuerdas, tampoco
pero el manantial de tu risa,
en mi alma lo grabaste.

No te puedo reclamar,
nada de lo que hayas hecho,
porque de aquí, desde mi pecho,
solo se oye el verbo amar.

Caroline
Nyman

Plegaria

Hoy te agradezco señor,
por la luz de un nuevo día,
que hace que mi corazón,
cante y salte de alegría.

Te encomiendo mi trabajo,
a los pobres, a los niños,
a todos los que suplican,
por un poco de cariño.

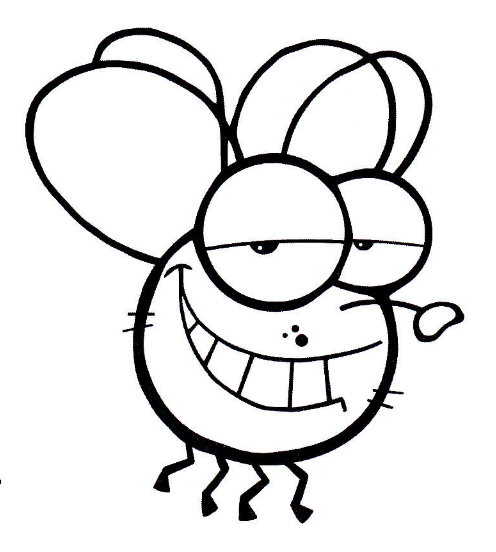
Que tengas misericordia,
y tu tierna compasión.
que hace salir el sol,
sobre los buenos y malos,
y haces también llover
a todos sin excepción.

Escucha nuestra oración,
por clemencia y por perdón,
que no busquemos la guerra,
si no la comprensión.

Que tus santos nos protejan
y nos libren de pecar,
y que también nos alejen,
de toda suerte de mal.



La Mosca



Maldita mosca,
si te atrapo,
juro que te haré
un guiñapo.

Te subes a mi pierna,
me muerdes el cogote,
agotas mi paciencia
y haces que se note.

Si estoy en mi hamaca,
queriendo hacer la siesta,
con tu vuelo te destacas,
y lo haces una fiesta.

Tengo en mano el mata-
moscas,
y disfruto al reventarte,
debería de haber un oscar,
al que trate de matarte.

Que bichingo más molesto,
me decía la cocinera,
lo hallo hasta en el tiesto
y también en la salmuera.

Estás que vas y vienes,
subes y bajas, no te detie-
nes,
solo quiero atraparte
y después despedazarte.

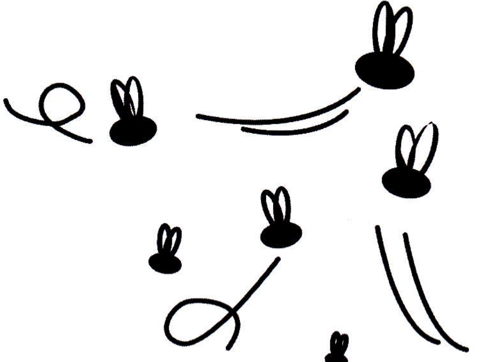
No le temo yo al contagio,
ya colgué algunos ajos
y también bolsas con agua,
para proteger mis cuajos.

Mato una y llega otra,
se reproducen por miles,
no hay veneno que te ahuyente,
cuando hay carne caliente.

Te subes en el pan
y también sobre las frutas,
te hallo en el almuerzo,
y en nuestro desayuno.

¿Cómo me libro de ti,
y de todos tus parientes?,
el mosquitero no alcanza,
tampoco el humo caliente.

Sólo me pongo contento,
si es de noche y no hay luz,
y aunque detesto el frío,
que si llega, te congeles.



La Escuela

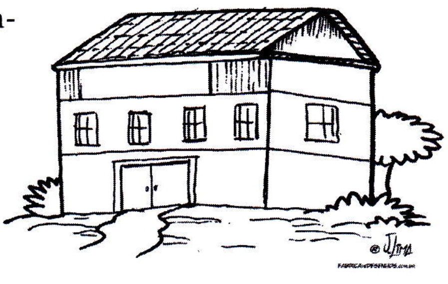
Qué lindo es visitar
los predios de una escuela,
eso me hace recordar,
mis zapatitos de suela.

En ese intrincado andar
de padres, maestros y alum-
nos
que asisten en la mañana,
en la tarde,
o tal vez es al nocturno.

Valoro a los maestros,
que año a año reciben,
a más de treinta estudiantes
queriendo que se los cui-
den.

No faltan ahí los desfiles,
las peleas, los accidentes
ni que fueran unos giles,
pa dudar lo que les cuente.

Que si hace mucho calor,
o el aula es muy estrecha,
que no trajiste el color
o tienes la ropa maltrecha.
Revisando la tarea
o quizá pasando lista,
te presentan la tarea,
simulando ser artistas.



Yo sé que es bueno jugar,
y cantar muchas canciones,
lo que no es lindo es sudar,
al hacer muchas flexiones.

Que si hay rifas,
conferencias o discursos,
o tal vez una velada,
tiene que ser de mi curso
pa que gane la agraciada.

Que si pruebas o lecciones,

que registro, evaluaciones,
todas esas emociones,
solo el profe las conoce.

El sonar de la campana,
ahora el moderno timbre,
nos juntan en las mañanas
o nos sueltan a ser libres.

Añoras la vacación,
luego extrañas el bullicio,
esa es tu vocación,
sin que quede algún resqui-
cio.

El "dire", la secretaria,
las juntas, las reuniones,
te sumen en el cansancio.
pidiendo calificaciones.

El 6 de junio, menos mal,
te traen algunos regalos,
podrías ponerte a llorar,
creyendo que son muy
malos.

Que a veces faltan los ban-
cos,
o te mojaste al venir,
con tu almohadilla y tu tiza,
siempre tienes que salir.
Que el sueldo no te alcanza,
que tienes que trabajar
doble,
Dios te hizo como el roble,
pa esperar por si hay tar-
danza.

Esperas el aguinaldo,
o los bonos salvadores,
ese a veces es el respaldo,
que te dan esos señores.

"El mejor alumno es mi
hijo"
a veces así reclaman,
y tú piensas: "quién lo dice,
si ni siquiera me llaman".

El día de la graduación,
todo es risa, todo flores,
no faltan también las lágri-
mas,
al recibir los honores.

En mi Cumpleaños (*)

Hoy es el día de mi santo,
¡pensar que he vivido tanto!
que para pasar revista,
no me alcanza ya la vista.

Dizque mi madre me tuvo,
en un parto prematuro,
que mis piernitas eran,
como plátano maduro.

No había incubadora
y hasta mortaja me hicieron,
y dicen que decidieron,
enterrarme en una caja.

En mi casa yo no fui,
ni el segundo ni el tercero,
sólo se que yo nací,
al caer el aguacero.

Al verme mi padre dijo:
¡este tiene mi retrato!
y al hacer un garabato,
yo me acuerdo de ese dicho.

A mi siempre me gustó,
que me inscriban en la
escuela,
para otros eso era,
peor que un dolor de
muelas.

En el mundo uno tiene,
trabajo, familia, hijos,
lo que uno nunca sabe,
es como armar ese acer-
tijo.

A mi madre le agradezco,
todo lo que trabajó,
todo lo que sufrió
cuando su hijo partió.

En la vida siempre tuve,
a Diosito de ayudante,
por eso ahora le pido,
tenga paciencia y me
aguante.

Sólo me queda ver,
el camino que me resta,
se bien a dónde llegar,
¡esa es ahora mi apuesta!.

(*) Poesía ganadora en el *Encuentro Nacional de Universidades Públicas* en Sucre, 2016.

Para Completar las quinientas (*)

498
Y Don Mariano Mendoza,
a almorzar me invitaba,
mientras sus chistes contaba,
como si fuera gran cosa.

499
En la tienda de Pacula,
jugo e fruta se vendía,
un carro también tenía,
tirado por una mula.

500
A uno con el mote
de "Quinien" lo conocían,
era la mitad de un peso,
y ustedes ni lo sabían.

(*) En mi poemario "Vivencias" se publicaron 497 estrofas.

En la Plaza

Sentado en la plaza,
viendo la gente pasar,
el viento me refresca
el cuerpo y la memoria.

En un pequeño quiosco,
los niños juguetean,
así brincábamos también,
antaño, en mi pueblo.

Las luces, las palmeras,
las chicas colegialas,
los que venden heladitos
o los que simplemente descan-
san.

La plaza es el centro,
de míticos eventos,
pero también la expresión
de todo un pueblo contento.

Alrededor hay bares,
pensiones y oficinas,
para los que quieren beber
o gustar de la cocina.

En la iglesia la campana
o el sonido del reloj,
y no muy lejos de ahí,
los que quieren ir de a dos.

Cerca están los bancos
y también hay una escuela
y varios alojamientos,
para los cansados y ham-
brientos.

Es bueno reflexionar
y ponerse a meditar,
en el banco de una plaza,
todo esto puede pasar...

Para esta Navidad



Que el niño de Belén,
permita que te vaya bien.
que esta Navidad,
te traiga felicidad.

Que los dones de los Reyes Magos,
no se conviertan en tragos.
Recuerda que los pastores,
aunque humildes,
fueron grandes señores.

Que si nació en un pesebre,
era para no olvidarse del pobre.
Que la obediencia de José
y de la virgen María,
nos brinde sabiduría.

La estrella que guiaba,
también los alumbraba.
Que ese canto de los ángeles:
¡Gloria a Dios en las alturas!
Sea parte de nuestra cultura.

Herodes, el tirano,
quiso matar al niño,
pero sabemos que terminó,
comido por el gusano.

Y aunque no estudió,
con los doctores discutió.
Y desde la cruz dolorido,
dijo que vino a buscar y
salvar,
aquello que se había perdi-
do.

Y en las nubes aún retum-
ba:
¡He venido para que tengan
vida!
¡Para que la tengan en abun-
dancia!
¡Esa es nuestra esperanza!
Porque salió de la tumba.

Luis Mamerto Medina, nacido en Guayaramerín, Beni-Bolivia, en 1959, maestro de profesión, Licenciado en Pedagogía por la Universidad Amazónica de Pando, Diplomado en Educación Superior por la UAGRM y Master en Administración Educativa por la Southern Adventist University de Tennessee, USA. Se ha desempeñado a lo largo de 40 años como docente de primaria y secundaria, catedrático de la Escuela Normal Superior "Enrique Finot", de la Universidad Adventista de Bolivia y actualmente de la Facultad Integral del Chaco en Camiri, Cordillera, Santa Cruz.



Tiene cinco hijos: Anita, Fabiola, Kelly, Henry y Luis Hamed, mas dos nietos: Mirtha Rihana(5) y Mirko Benjamín (3). Además de la docencia, ha dedicado casi dos décadas a instruir jóvenes en temas como arte de acampar, primeros auxilios, natación, mochilaje, supervivencia, canoaje, nudos y amarres y otras habilidades, habiendo obtenido el grado de *Guía Mayor* en 1982 y la Medalla de Plata al Mérito juvenil de la Unión Incaica, Perú en 1985.

Participó además, en dos Camporee sudamericanos en Foz de Iguazú, Argentina en 1984 y Ponta Grossa, Brasil en 1994.

Ha escrito la obras "Vivencias" poemario costumbrista, "Cruzando la zanja" su autobiografía, "Educación en Valores" y ahora "Los tiburones nacen nadando", que esperamos la disfruten.

Los editores.